

Õppekava “MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ehk Teadvelolekupõhine stressivähendamise 8-nädalane kursus”

ÕPPEKAVA NIMETUS	MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ehk Teadvelolekupõhine stressivähendamise 8-nädalane kursus
ÕPPE EESMÄRK	Koolituse eesmärk on pakkuda osalejatele teadvelolekualaseid (<i>mindfulness</i>) põhiteadmisi ja praktilisi oskusi, mis võimaldavad neil teadlikult vähendada stressi ja parandada üldist elukvaliteeti läbi regulaarselt praktiseeritavate teadvelolekutehnikate.
ÕPPEKAVA RÜHM	Psühholoogia
ÕPIVÄLJUNDID	<p>Koolituse läbinu</p> <ul style="list-style-type: none"> • mõistab teadveloleku teooria aluseid ja selle rakendusi stressi juhtimisel • oskab rakendada teadvelolekutehnikaid igapäevaelus stressi vähendamiseks ja elukvaliteedi parandamiseks • teeb vahet automaatpiloodil tegutsemisel ning teadlikel valikutel • teadvustab eneserefleksiooni olulisust säilienõtkuse arendamisel • oskab kasutada tööriistu, mis aitavad arendada oma stressitaluvust ja vastupidavust ning parandada unekvaliteeti • analüüsib oma mõtte ja käitumismustreid stressirohketes olukordades • omab töövahendeid aktsekteerimaks keerulisi olukordi ning väärtustamaks oma elu rohkem • leiab endale kohased viisid teadveloleku rakendamiseks igapäevaelus
ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED (sihtgrupp)	Sihtrühma kuuluvad kõik, kes soovivad arendada eneseteadlikkust ning säilienõtkust ning oman kui vaimse tervise hoidmise võimalust
ÕPPE KOGUMAHT, SH AUDITOORSE, PRAKTILISE JA ISEISEVA TÖÖ OSAKAAL	Kogumaht 76 akadeemilist tundi, sh auditoorne: 34 ak t Iseseisev töö: 42 ak t

<p>ÕPPE SISU</p>	<p>Stressi ja ärevusega toimetuleku, keskendumise, loovuse ja enesejuhtimise oskuste arendamisega seotud teoreetiline ja kogemuslik õpe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teadveloleku mõiste ja ajalooline taust. Teaduspõhisus. • Teadveloleku ja stressi teoreetiline alus. . Teadveloleku praktika alustalad: Keha jälgimine ja hingamisharjutused. • Stressi olemus ja selle juhtimine. • Liikumise teadlikkus: Jooga ja teadlik liikumine MBSR kontekstis. • Tähelepanu teadlik juhtimine ja autopiloot. Tähelepanu juhtimise oskuse treenimine. • Tähelepanu juhtimise mõju inimese headlule. Mõttemustrite ja uskumuste teadvustamine. Emotsioonide ja nende mõjude märkamine, emotsionaalse reaktiivsuse äratundmine. • Suhted ja teadvelolek: Teadlik kuulamine ja suhtlemine. • Sensoorsed aistingud ja mitteformaalsed harjutused. • Eneserefleksiooni ja õppegrupi kaudu õppimine.
<p>ÕPPEMEETODID</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Loengud ja arutelud • Juhendatud praktilised harjutused • Grupitööd ja refleksioonid • Iseseisev töö praktikate ja refleksioonidega
<p>ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Füüsilise kontaktõppe puhul puhas ja õdus ruum, mis võimaldab vabalt liikumist, paaris- ja grupitööd. Veebiõppe puhul võimalikult segamatut keskkonda, kaamera ning mikrofone kasutamist. • Online koolitusel on oluline püsiva veebiühenduse olemasolu ja zoom keskkonna kasutamise võimalus.
<p>ÕPPEMATERJALIDE LOEND</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koolitaja poolt ettevalmistatud õppematerjalid ja juhendid • • Meditatsiooni juhendite ja audiofailide kogumik • Jon Kabat-Zinn „Teadvelolek algajatele“ kirjastus Pegasus, 2022

<p>LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID</p>	<p>Koolituses osalejale, kes esitab nõuetekohase iseseisva töö (iseseisev harjutuste tegemise päevik ning kogemuse kirjalik refleksioon) ning osaleb vähemalt 80% ulatuses õppes väljastatakse tunnistus vastavalt täiskasvanukoolituse seadusele. Kirjaliku töö mittetegemisel ja/või suuremas mahus puudumisel väljastatakse tõend.</p>
<p>KOOLITUSE LÄBIVIIMISEKS VAJALIK KVALIFIKATSIOONI, ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS</p>	<p>MBSR (<i>Mindfulness Based Stress Reduction</i>) juhendaja väljaõpe.</p>